MENTE AFIADA

Mente Afiada - Ano 2, Nº 10 - Janeiro, 2024

FADIGA POR COMPAIXÃO
Quando você sofre pelo sofrimento alheio

PERFEIÇÃO EXISTE?
Não, e causa insatisfação constante

UM FATO: a geração Z não quer saber de sexo!

alto astral
R$ 9,90

TEMPESTADE SOLAR
Seria esse o ano do caos?
A internet vai parar em 2024?

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ESTAMOS **SEGUROS...**

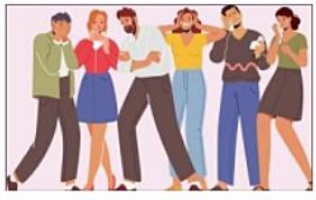
Ouviu falar que em 2024 vamos viver uma tempestade solar que vai parar a internet? A primeira edição da **Mente Afiada** de 2024 é para te tranquilizar e explicar que, na verdade, não há nada que prove que isso irá acontecer - ao menos não como algumas notícias alarmistas têm espalhado por aí. Então, nada de desespero, continue lendo para entender exatamente o que vai acontecer no céu neste ano.

Nas próximas páginas, você vai descobrir que, mesmo vivendo uma era de liberdade, os jovens estão praticando bem menos sexo do que as gerações anteriores. E falando em novas gerações, também vamos explicar e alertar sobre a dependência digital, uma necessidade constante de contato e acesso à internet que pode ter consequências sérias à qualidade de vida. Você ainda vai descobrir a diferença entre a busca por excelência e o perfeccionismo, além de entender como cada doença atinge o nosso cérebro. É hora de afiar as mentes!

Boa leitura,
Ana Kubata

PRODUÇÃO GRÁFICA DA CAPA Eugênio Tonon **ILUSTRAÇÃO** wan wei/Shutterstock Images

MAPA DA MENTE
As últimas e mais curiosas descobertas da ciência



FADIGA POR COMPAIXÃO
Isso acontece se você não estabelecer limites

PERFECCIONISMO E AUTOCOBRANÇA
A diferença entre a busca por excelência saudável e a obsessão

PROCRASTINAÇÃO
Pode te ajudar, mas a longo prazo tem consequências perigosas

PATOLOGIAS E SAÚDE MENTAL
Entenda como cada doença afeta o cérebro

TEMPESTADE SOLAR
Fenômeno que acontece em 2024 é considerado normal, mas pode variar de intensidade

APAGÃO SEXUAL
Por que os jovens estão transando menos do que as gerações anteriores?

DEPENDÊNCIA DIGITAL
Necessidade de acesso à internet traz a consequências à qualidade de vida

MENTE AFIADA
Ano 2, nº10 - janeiro 2024

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br) e Renan Pereira (renan.pereira@astral.com.br)
Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br), Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **ENDEREÇO** Rua Luso Brasileira, 4-44 Sala 810, Bauru,SP. CEP 17016-230 **CONTATO** atendimento@astral.com.br.

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

MAPA DA MENTE

Texto: Renan Pereira

DEDOS E SAÚDE MENTAL

Um estudo realizado por pesquisadores de diversas partes do mundo, como Suíça, Irã e Reino Unido, mostrou que há uma ligação entre o tamanho e o alongamento dos dedos e traços psicológicos. Publicado no *Journal of Psychiatric Research*, a pesquisa sugere que quando o dedo indicador é menor que o dedo anelar, as pessoas têm maiores chances de saírem bem nos esportes e terem comportamentos mais agressivos. Já quando o indicador é maior que o anelar, a pessoa tem mais chances de ter traços de bipolaridade. A explicação para isso se dá na gestação, pois a diferença entre o tamanho dos dedos tem relação com a quantidade de testosterona à qual o feto foi exposto na barriga da mãe.

Ilustração: Hub Design/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

MENINGITE BACTERIANA CAUSA DANOS NEUROLÓGICOS PERMANENTES

Uma pesquisa realizada pelo *Instituto Karolinska*, na Suécia, mostrou que uma em cada três crianças que tiveram meningite bacteriana sofrem com danos neurológicos permanentes ao longo da vida. Para chegar a essa conclusão, o estudo avaliou dados de crianças que tiveram a infecção entre 1987 e 2021, e concluíram que a doença pode deixar sequelas que vão desde deficiência visual ou auditiva, a até mesmo comprometimento motor.

Ilustração: BlueRingMedia/Shutterstock Images

VITAMINAS CONTRA O DECLÍNIO COGNITIVO

Um estudo realizado nos Estados Unidos, cujo objetivo é avaliar o uso de complexos multivitamínicos e seu impacto na saúde, mostrou que o consumo de algumas substâncias pode prevenir o declínio cognitivo. Chamada de *COSMOS*, a pesquisa que é realizada em parceria com diversas instituições, incluindo a Universidade de Massachusetts, revelou que as multivitaminas podem ajudar o cérebro a envelhecer de forma saudável. Os dados são vistos como uma boa notícia já que a *Associação de Alzheimer*, nos EUA, estimou que, em 2060, grande parte da população terá alto risco de desenvolver problemas cognitivos.

Ilustração: OlgaChernyak/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FADIGA POR COMPAIXÃO: VOCÊ SENTE DEMAIS!

No Brasil, este fenômeno ainda é pouco conhecido, mas pode ter te acometido

Texto: Gabrielle Aguiar

Ilustração: lemono/Shutterstock Images

É difícil ler as notícias ao redor do mundo sem sentir uma dor no coração com tantas tragédias acontecendo, sendo as naturais ou aquelas causadas pelos homens. Por mais que pareça necessário estar engajado em tudo o que vem acontecendo, se você não estabelecer limites, pode desenvolver a síndrome **fadiga por compaixão**.

MAS O QUE É ISSO?

Desenvolvido por Charles Figley, psicólogo estadunidense, em 1985, o termo **fadiga por compaixão** foi criado para profissionais - como terapeutas, bombeiros, policiais, médicos e membros de família de pessoas que possuem uma doença crônica - que experimentam um esgotamento emocional devido à exposição

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

contínua ao sofrimento e às dificuldades dos outros. "Essa empatia e o envolvimento emocional intenso com o sofrimento alheio podem levar a um desgaste emocional, físico e cognitivo", explica a psicóloga Larissa Fonseca.

Em uma entrevista à CNN norte-americana, o criador do termo, Charles Figley - que é professor da *Tulane University*, em Nova Orleans, nos Estados Unidos - disse que a **fadiga por compaixão** também pode ser considerada um trauma secundário, o que significa que você será traumatizado, mesmo que não seja você quem passe pelo evento.

SINTOMAS

O Centro de Dependência e Saúde Mental, no Canadá, explica que os principais sintomas de **fadiga por compaixão** incluem:

- Sensação de impotência diante ao sofrimento do paciente;
- Sentimentos reduzidos de empatia e sensibilidade;
- Sensação de sobrecarga devido às demandas do trabalho;
- Sensação de desapego e desconexão, assim como perda de interesse em atividades que antes gostava;
- Aumento da ansiedade, tristeza, irritação e raiva;
- Dificuldade em se concentrar e tomar decisões;
- Dificuldade em dormir e distúrbios do sono, como pesadelos;
- Sintomas físicos, como dores de cabeça, náusea, dores de estômago e tontura;
- Aumento de conflito nas relações pessoais;
- Negligência com o seu próprio autocuidado, assim como isolamento e aumento no uso de substâncias como uma forma de automedicação.

TEMOS QUE NOS CUIDAR!

Para ser o melhor que você pode ser para si mesmo, para quem você ama e para as questões que você apoia, é importante se cuidar e entender como seu corpo está reagindo a tudo que acontece à sua volta. Seja você um profissional que lida diretamente com os problemas dos outros ou apenas uma pessoa que se empatiza com essas dores.

Larissa recomenda trabalhar, em terapia, uma reflexão sobre a própria vida e sensações de incapacidade. "Além disso, você pode estabelecer limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal, e também com as notícias. Assim como praticar atividades que te façam bem e procurar por amigos que se conectam com as causas que você apoia."

Ilustração: Blueastro/Shutterstock Images

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

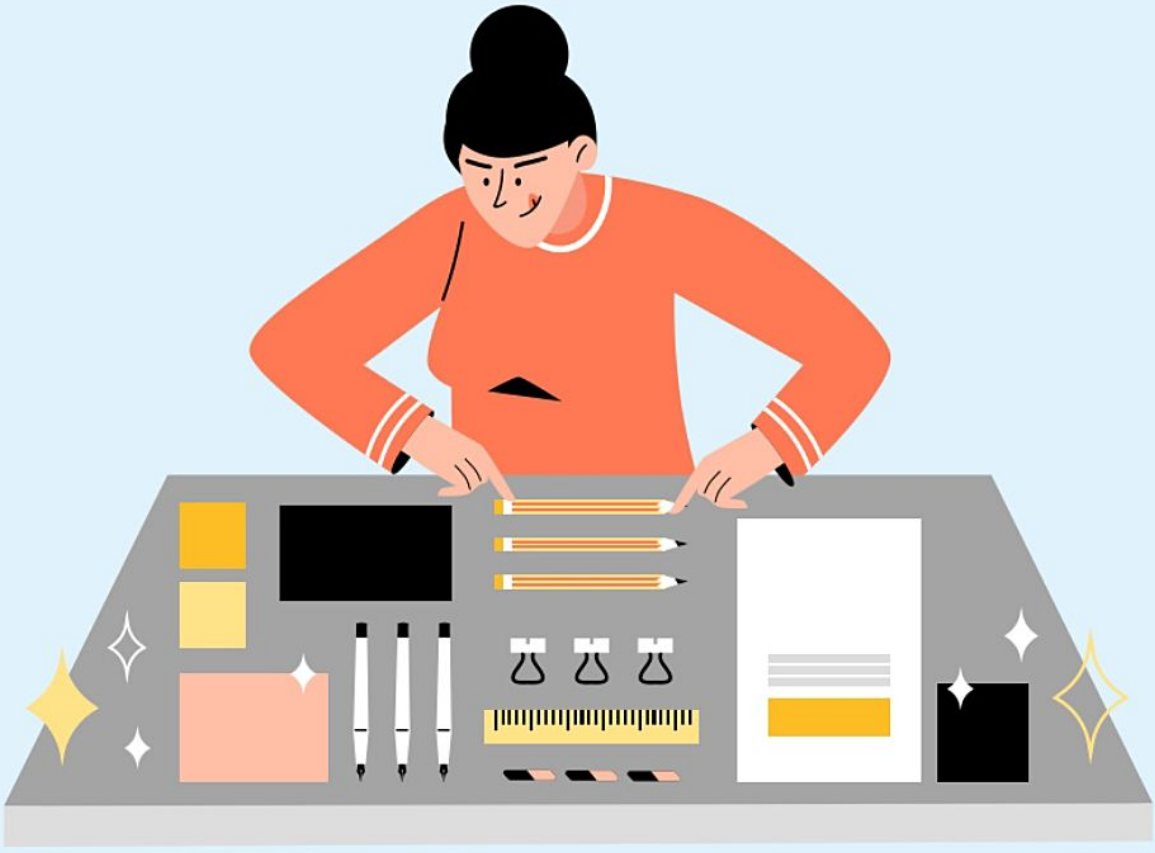
Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

NADA NUNCA **ESTÁ BOM...**

O perfeccionismo causa um estado de insatisfação constante, que não é nada saudável



Texto: Ana Kubata

Você já deve ter ouvido afirmações como: "ser perfeccionista é qualidade, o perfeccionismo leva a perfeição, é evolução". Segundo a psicóloga Sirlene Ferreira, isso não passa de um mito. Precisamos entender que, uma coisa é a busca por excelência, e outra, completamente diferente e nada saudável, é o perfeccionismo.

QUAL A DIFERENÇA?

"A excelência impõe limites, estabelece processos e ao mesmo tempo permite inovação, portanto é uma qualidade", aponta a profissional. Já o perfeccionismo, segundo ela, é uma rigidez que engessa e é castradora, "não permite inovação e nem criatividade, é um pensamento que muitas vezes desqualifica".

Ilustração: Rumka vodki/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

E nada disso é saudável pois estamos falando de um modelo idealizado, ou seja, que não existe na vida real e não é viável de ser colocado em prática. O indivíduo denominado perfeccionista vive em um estado constante de insatisfação, nunca encontra a perfeição e, por isso, torna a busca por ela insana e descontrolada. "É uma neurose crônica, a pessoa não consegue viver sem construir barreiras contra a felicidade, ou seja, o simples, o corriqueiro e o básico não são bem-vindos", pontua Sirlene.

"A manifestação do perfeccionismo é sempre a mesma: insatisfação plena, a pessoa sempre acredita que tudo poderia ser melhor."

PRINCIPAIS SINAIS DO PERFECCIONISMO

- Alto nível de exigência;
- Procrastinação;
- Dificuldade de concluir tarefas;
- Inflexibilidade para erros ou mudanças repentinas;
- Detalhismo extremo;
- Dificuldade em trabalhar em equipe;
- Insônia;
- Irritabilidade;
- Ansiedade;
- Resistência a críticas.

NADA ESTÁ BOM... NUNCA

A consequência mais comum disso tudo é a dor de viver uma vida sem satisfação, o que caminha para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão. "O ansioso precisa o tempo todo ser lembrado que o agora é o máximo a ser vivido e que o amanhã está por acontecer, e não o inverso. O depressivo tende a acreditar que tudo que está longe dele é melhor do que tudo que está ao seu alcance", explica a psicóloga, que completa: "são essas características que tendem a desqualificar o real, e é esse comportamento enrijecido que define o perfeccionista."

NÃO SURGE DO NADA

O perfeccionismo é uma predisposição de nossa personalidade, ou seja, tende a ser estável e permanecer ao longo da vida. Mas isso não significa que não hou-

Ilustração: TA design/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ve nada por trás da manifestação desse comportamento, já que somos o reflexo da atmosfera em que fomos nascidos e criados e, portanto, pode ter origens genéticas e ambientais. "O ambiente determina padrões. Para um indivíduo que vive num lar onde as exigências são rígidas, é esperado que esse padrão de cobrança fará parte do seu perfil", afirma Sirlene.

A pressão social, em ambientes competitivos que incentivam comparações, também contribui para a busca da perfeição. Além disso, eventos traumáticos, como bullying e abusos emocionais, podem aumentar a busca pela perfeição, especialmente quando a pessoa se sente excluída por não atender às expectativas de um grupo.

NÃO É FÁCIL CONVIVER

Tudo isso obviamente impacta a vida social, profissional e também as relações interpessoais.

"Os perfeccionistas têm dificuldades para se socializar, pois as cobranças passam a fazer parte de sua vida como um todo e nem todas as pessoas estão dispostas a lidar com isso", pontua a psicóloga. "Conviver com uma pessoa perfeccionista é penoso, frustrante e muito triste. Haja vista que o perfeccionista está o tempo todo apontando defeitos e não consegue usufruir da simplicidade do dia a dia", conclui.

SEMPRE OUÇA A PALAVRA DE UM PROFISSIONAL

É recomendado procurar avaliação psicológica e psiquiátrica se o perfeccionismo causar sofrimento e prejudicar a vida pessoal ou profissional. O tratamento envolve psicoterapia, focando na melhora da autoestima e no enfrentamento de frustrações. Em casos mais graves, especialmente quando há transtornos psiquiátricos associados, o uso de medicamentos pode ser indicado.

Ilustração: TA design/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FAZER OU NÃO FAZER: EIS A QUESTÃO!

Ilustração: Tasha Romart/Shutterstock Images

A procrastinação pode até te ajudar a médio prazo, porém, traz mais estresse e ansiedade

Texto: Renan Pereira

A procrastinação, fenômeno comum na vida de muitas pessoas, refere-se à tendência de adiar tarefas ou compromissos, muitas vezes em detrimento de prazos estabelecidos. Esse comportamento, muitas vezes associado à busca por gratificação imediata em detrimento de objetivos a longo prazo, pode resultar em consequências negativas tanto no âmbito pessoal quanto profissional.

É o que afirma Izabelle Santos, psi-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

cóloga do hospital Anchieta de Brasília. "A procrastinação pode ser um problema, pois adiar tarefas pode levar à falta de produtividade, aumento do estresse e impacto negativo no cumprimento de metas."

Já o psiquiatra Lucas Benevides, professor de Medicina do CEUB, diz que a prática pode gerar um ciclo vicioso. "Enquanto muitos a consideram um impedimento à produtividade e um gerador de estresse devido ao acúmulo de tarefas não realizadas, outros argumentam que, em alguns casos, pode ser uma resposta natural à necessidade de descanso ou reflexão. O problema surge quando a procrastinação é crônica e impede a pessoa de alcançar seus objetivos, gerando ciclos de culpa, ansiedade e baixa autoestima."

PROCRASTINAÇÃO OU TRISTEZA...

Muitas pessoas acabam deixando de realizar tarefas no dia a dia por estarem mal consigo mesmas. A procrastinação e a tristeza excessiva são fenômenos diferentes, mas podem estar relacionados em alguns casos.

A procrastinação refere-se ao adiamento de tarefas e à postergação de ações que precisam ser realizadas. Já a tristeza excessiva pode ser um sintoma de condições emocionais, como a depressão. "É importante distinguir entre os dois, pois a procrastinação pode ser um comportamento observado em várias situações, enquanto a tristeza excessiva pode indicar um problema emocional mais profundo. Se a procrastinação está associada a sentimentos persistentes de tristeza, desesperança ou outros sinto-

Ilustração: Alphavector/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

mas depressivos, pode ser útil procurar ajuda profissional para avaliação e suporte psicológico."

HÁ BENEFÍCIOS NO ÓCIO E NA PROCRASTINAÇÃO?

Izabelle afirma que sim. "Às vezes, procrastinar pode ser benéfico, pois permite espaço para criatividade, reflexão, priorização inconsciente e pressão positiva, impulsionando o desempenho sob certas condições. No entanto, é crucial equilibrar esses benefícios para evitar impactos negativos. O ócio pode trazer benefícios, incluindo estimulação da criatividade, recuperação de energia, autoconhecimento, redução do estresse, melhoria da saúde mental e promoção de relacionamentos. No entanto, equilibrar o ócio com responsabilidades é essencial para um estilo de vida saudável."

ANSIEDADE E PROCRASTINAÇÃO

Embora a procrastinação possa oferecer temporariamente um alívio aparente da ansiedade ao adiar tarefas desconfortáveis, isso geralmente causa o efeito contrário a longo prazo, destaca a profissional. "A procrastinação prolongada muitas vezes leva a um aumento da ansiedade devido ao acúmulo de tarefas não realizadas e à pressão crescente para concluí-las. Enfrentar as responsabilidades de maneira proativa e desenvolver habilidades de gestão do tempo é uma abordagem mais eficaz para reduzir a ansiedade associada a tarefas pendentes."

Ilustração: Viktoria Sokolova/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

NIKSEN - ABRAÇANDO A ARTE HOLANDESA DE NÃO FAZER NADA

Uma pesquisa realizada pela *Ticket* com 800 brasileiros revelou o que todos já sabemos bem: trabalhamos além da conta. Das 544 mulheres entrevistadas, mais de 40% delas cuidam dos filhos enquanto trabalham em home office. Outros estudos mostram que o trabalho remoto nos dá a sensação de sermos mais produtivos, isso porque, a maioria se dedica as funções profissionais mais do que as horas contratadas, e passa a ter uma jornada dobrada e, com isso, não sobra muito tempo para o descanso.

Diante dessa realidade, presente em quase todo mundo, a escritora Olga Mecking explorou em seu livro uma prática de bem-estar que está particularmente ligada à cultura holandesa: trata-se de Niksen, que, em sua tradução, significa "a arte de não fazer nada".

Olga explica que Niksen é um aspecto da cultura dos países baixos, que consiste em você simplesmente se permitir não fazer nada durante algum momento do seu dia ou semana. O que, para ela, é muito difícil, pois a cultura capitalista vê com certa vergonha o fato de não fazermos nada, já que somos educados, incentivados ou até mesmo obrigados a fazer alguma coisa o tempo todo.

Para isso, a autora nos mostra quais são as características que facilitaram o surgimento de uma prática desse tipo. Na Holanda, as pessoas possuem um sistema de previdência social sólido e seguro, uma democracia forte, maior igualdade entre homens e mulheres, além de uma moeda valorizada. Não à toa, os holandeses são considerados um dos povos mais felizes do mundo.

Desse modo, Olga nos mostra que, em uma sociedade assim, atitudes como o Niksen surgem com mais facilidade.

Sem contar que em outras culturas no mundo, produzir muito significa ter mais status e reconhecimento social elevado. O que, como bem sabemos, aumenta nossos níveis de ansiedade, estresse, depressão, burnout e tantas outras doenças que afetam nossa saúde mental e física e, consequentemente, é claro, nossa qualidade de vida.

Sendo assim, Niksen, como descreve a autora, não é sentar e ler um livro, ou fazer meditação, yoga, respiração, etc. É simplesmente não fazer nada, evitando qualquer tipo de trabalho, concentração ou planejamento mental. O que é muito difícil, pois atravessa sentimentos como a vergonha, a culpa e até mesmo a forma como nos vemos em nosso dia a dia. Mas, se conseguirmos "nikesear" por aí, teremos uma qualidade de vida maior, nos explica a autora.

Imagem: Divulgação

Livro: *Niksen - Abraçando a arte holandesa de não fazer nada*
Editora: Rocco
Autora: Olga Mecking
Páginas: 187

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

COMO CADA PATOLOGIA **AFETA O CÉREBRO?**

Saiba como algumas doenças mentais agem e se manifestam

Texto: Renan Pereira

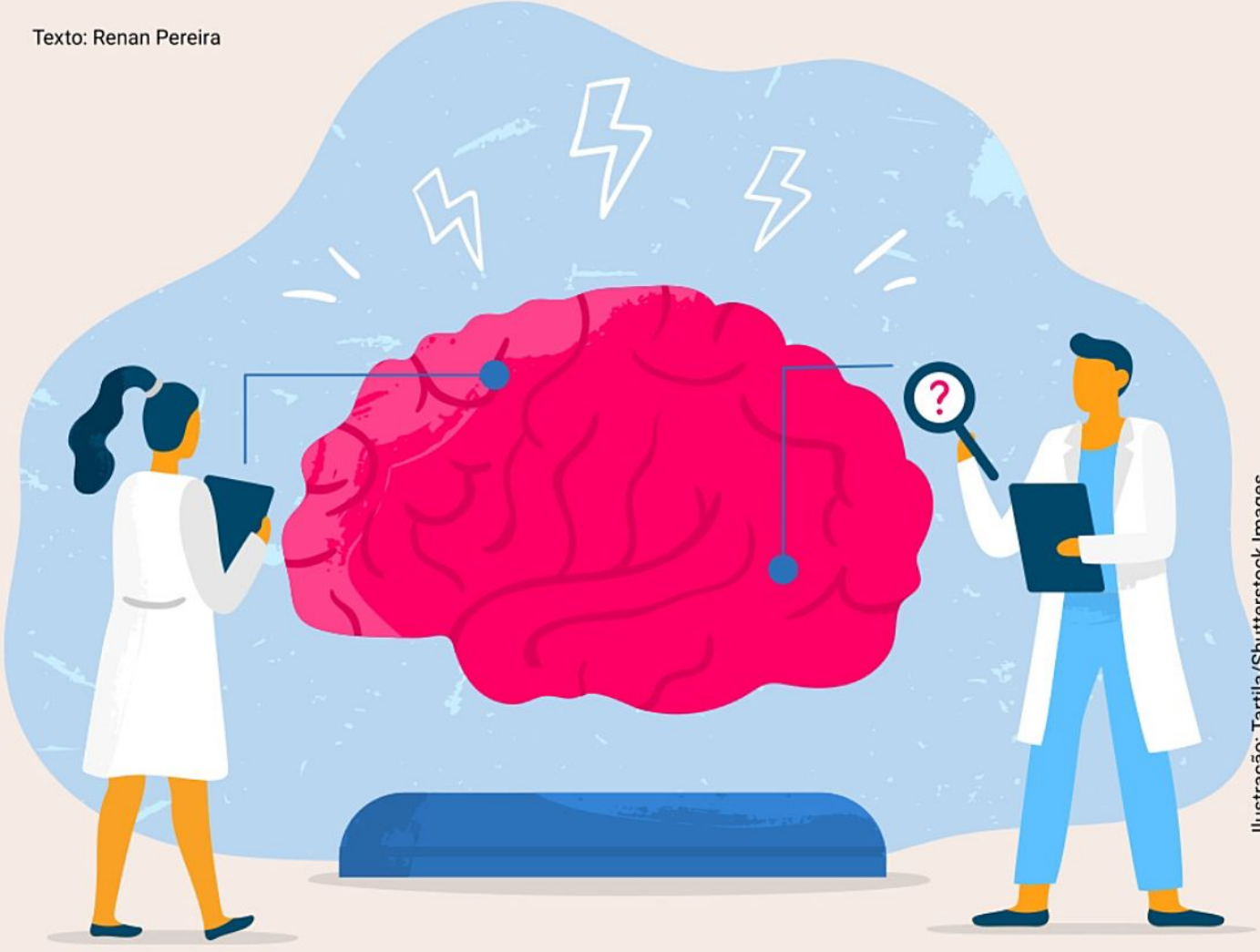


Ilustração: Tartila/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta do organismo a situações que interpretamos como ameaçadoras, desencadeando uma série de reações físicas e mentais. Entenda como ela age:

• **Amígdala:** a amígdala, uma região cerebral em forma de amêndoa, é frequentemente associada à resposta emocional e ao processamento de memórias. Na ansiedade, ela desempenha um papel crucial ao perceber e interpretar estímulos como ameaçadores. Sua ativação desencadeia respostas fisiológicas imediatas e prepara o organismo para enfrentar a situação.

Ilustração: Kuznetsova Darja/Shutterstock Images

• **Hipotálamo e sistema nervoso autônomo:** já o hipotálamo, uma pequena região localizada na base do cérebro, atua como uma espécie de centro de comando para o sistema nervoso autônomo. Em resposta à ativação da amígdala, o hipotálamo desencadeia a liberação de hormônios do estresse, como cortisol e adrenalina. Essas substâncias aumentam a frequência cardíaca, dilatam as vias respiratórias e preparam o corpo para uma possível resposta de luta ou fuga.

• **Córtex pré-frontal:** o córtex pré-frontal, especialmente suas regiões mais anteriores, desempenha um papel crucial na regulação emocional e no controle cognitivo. Em situações de ansiedade, essa área muitas vezes é afetada, resultando em dificuldade para processar informações de maneira racional e tomar decisões ponderadas. Isso pode levar a uma amplificação do medo e preocupação.

DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno mental que não apenas afeta o estado emocional, mas também gera impactos significativos no funcionamento do cérebro. Em indivíduos deprimidos, observa-se uma disfunção no hipotálamo, resultando em alterações nos padrões de sono, no apetite e em outros comportamentos regulados por essa área do cérebro.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Outra região importante é a amígdala, que desempenha um papel central no processamento de emoções, incluindo o medo e a ansiedade, como já mencionamos anteriormente. Na depressão, a amígdala pode estar hiperativa, contribuindo para sentimentos de tristeza e desesperança associados à condição.

SEROTONINA E DEPRESSÃO

O neurotransmissor serotonina também está fortemente implicado na depressão. A serotonina desempenha um papel essencial na regulação do humor, do sono e do apetite. Níveis reduzidos de serotonina estão associados a sintomas depressivos, e muitos antidepressivos buscam corrigir esse desequilíbrio ao aumentar a disponibilidade deste neurotransmissor no cérebro.

Ilustração: Mary Long/Shutterstock Images

BIPOLARIDADE

A bipolaridade, também conhecida como Transtorno Bipolar, é caracterizada por mudanças extremas de humor, que variam entre episódios de mania (um tipo de euforia) e depressão. Essas alterações afetam o cérebro de diversas maneiras, envolvendo tanto fatores químicos, quanto estruturais. No nível químico, a bipolaridade está associada a desequilíbrios nos neurotransmissores, que são substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre os neurônios. Durante os episódios de mania, há uma elevação nos níveis de neurotransmissores, como a dopamina e a norepinefrina, levando a um aumento da atividade cerebral e do estado de alerta. Por outro lado, nos episódios depressivos, esses níveis tendem a diminuir, resultando em sentimentos de tristeza e apatia.

Ilustração: TA design/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

TEMPESTADE SOLAR VAI DERRUBAR A INTERNET?

Não é bem assim... Astrônomo explica que trata-se, na verdade, de um fenômeno chamado *ejeções coronais de massa*. Vem entender com a gente!

Texto: Ana Kubata

Ilustração: Alin Brotea/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Algumas notícias recentes alertaram sobre uma possível tempestade solar em 2024, que poderia, inclusive, interromper a nossa conexão de internet e causar um colapso na web. Mas o astrônomo e professor do Departamento de Astronomia da USP, Roberto Dias da Costa, explica que não é bem assim...

Ou ao menos não da forma como algumas notícias estão alarmando por aí. A única atividade prevista é a de uma certa quantidade de massa que será expelida pelo Sol e poderá, ou não, afetar equipamentos de geolocalização na Terra - dependendo de sua intensidade e direcionamento.

SEM DATA MARCADA

Em primeiro lugar, o profissional destaca que não há nenhuma tempestade solar 'agendada'. "Isso não existe, até porque elas só podem ser previstas com antecedência de poucos dias."

O fato de estarem nos alertando sobre o ano atual é porque nossa estrela irá completar um novo curso. "É um fenômeno normal, mas que aumenta de frequência quando o Sol chega no máximo de seu ciclo de atividades de 11 anos, o que deve ocorrer em 2024."

O QUE É UMA TEMPESTADE SOLAR?

Segundo o professor, esse termo é usado para designar as *ejeções coronais de massa* que ocorrem no Sol. "Quando uma dessas ejeções de massa ocorre numa posição da superfície do sol que aponta exatamente para a posição da Terra em sua órbita anual, chama-se esse efeito de 'tempestade solar'."

EJEÇÃO DE MASSA CORONAL (EMC)

Também conhecida como CME, essa atividade significa uma imensa nuvem de plasma solar que é expelida para longe do Sol, frequentemente durante intensos e prolongados eventos de erupções. Enquanto os períodos de baixa atividade solar, como durante o mínimo solar, as ejeções de massa coronal são raras, ocorrendo talvez apenas uma vez por semana. À medida que a atividade solar aumenta em direção ao máximo solar, tornam-se mais frequentes, podendo ocorrer várias ejeções de massa coronal diariamente.

Ilustração: Lia Koltyrina/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

JÁ VIMOS ISSO ANTES

De acordo com ele, o que acontecerá é um ciclo de atividade solar de 11 anos, que existe desde sempre e, mais uma vez, chegará ao seu máximo em 2024, mas é aí que surge o questionamento: "o que aconteceu de catastrófico 11 anos antes, em 2013? Ou em 2002? Ou em 1991? A resposta em ambos os casos é nada", pontua.

O que existe, na verdade, é o risco de que ocorra uma erupção de massa apontada exatamente para a Terra. Mas qual a chance de que isso cause danos importantes às telecomunicações? "Matematicamente, não é impossível, mas o risco é muito pequeno", responde Costa.

Ilustração: Dmitry Shanchuk/Shutterstock Images

O especialista cita uma analogia com o meteoro de *Chelyabinsk*, que caiu nesta cidade da Rússia em fevereiro de 2013 causando grandes danos. "Existe o risco de um meteoro parecido cair sobre qualquer cidade do mundo? Sim, existe. Precisamos ficar com medo e passar a morar em abrigos nucleares subterrâneos? Claro que não, pois esse risco é muito pequeno. Tal risco é infinitamente menor do que o risco de ser atropelado atravessando a rua em qualquer cidade média ou grande do mundo", afirma.

CASOS PRECEDENTES

O caso de tempestade geomagnética mais intensa que se tem notícia é o *evento Carrington*, ocorrido durante o período de 1 a 2 de setembro de 1859, durante o ciclo solar 10. Este evento deu origem a exibições aurorais extremamente vívidas, que foram testemunhadas e documentadas globalmente. Além disso, a tempestade causou faíscas e até incêndios em diversas estações telegráficas. O fenômeno foi desencadeado por uma explosão solar extraordinariamente brilhante, observada e registrada por astrônomos britânicos.

Neste século, podemos citar algumas vezes em que erupções de massa solar aconteceram:

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

- Novembro de 2001: uma CME (ejeção de massa coronal) em rápido movimento desencadeou auroras vívidas no extremo sul do Texas, Califórnia e Flórida;
- Outubro de 2003: entre as tempestades mais intensas da Era Espacial; aurora visível no extremo sul do Texas e nos países mediterrâneos da Europa;
- Janeiro de 2005: a explosão solar mais intensa em 15 anos com a mancha solar 720 em erupção, 5 vezes do dia 15 ao dia 20;
- Março de 2015: a maior tempestade geomagnética do ciclo solar 24, impulsionada pelas variações do FMI (campo magnético interplanetário);
- Setembro de 2017: provocado por uma explosão solar classe X8.2. A categoria "X" é a mais intensa que nossa estrela pode produzir; as subclasses são numeradas de 1 a 8;
- Fevereiro de 2022: uma partícula solar moderada e uma tempestade geomagnética levaram à falha e reentrada de 40 satélites *SpaceX Starlink* que foram lançados recentemente e estavam em órbita terrestre baixa.

Ilustração: This Lama/Shutterstock Images

ESTAMOS PROTEGIDOS

Costa esclarece que os episódios de tempestades solares podem interferir com comunicações via satélite e perturbar a conexão de satélites com o solo. "No caso da rede GPS, por exemplo, uma tempestade solar intensa poderia afetar equipamentos de geolocalização."Porém, o astrônomo enfatiza que é equivocado dizer que a internet vai 'parar', já que a maioria da comunicação da internet é feita por cabos de fibra óptica, que são imunes a este tipo de problema.

"Não existe nenhum alarmismo sobre o máximo solar, até porque, como mencionado, tais máximos ocorrem a cada 11 anos e nunca houve danos catastróficos a infraestruturas terrestres."

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

TUDO SOB CONTROLE, NÃO PRECISA DE ALARDE

Costa ainda reforça que tal tipo de preocupação, ou sentir necessidade de 'se preparar' para algo é um alarmismo desnecessário. "Como eventuais danos ocorreriam basicamente na infraestrutura de comunicação via satélite apenas, parece-me irreal pensar que as pessoas devam se preparar individualmente."

"Não estamos falando de uma tempestade solar específica", aponta Costa. "O Sol é continuamente monitorado por diversos satélites. As tempestades solares podem ser previstas a partir da observação contínua do Sol, o que já ocorre", acrescenta.

A título de comparação, o professor relembra o famoso "final do calendário maia" em dezembro de 2012. "Nos meses anteriores, li várias listas de como se preparar para o apocalipse que ocorreria. Algumas pessoas devem ter ganhado dinheiro vendendo manuais de sobrevivência, água engarrafada e pilhas de lanterna", conclui.

PREVISÕES NOSTRADAMUS PARA 2024

O renomado Nostradamus, médico, astrólogo e ocultista francês do século XVI, compartilhou previsões intrigantes sobre o ano de 2024. Algumas das principais previsões incluem a possibilidade de um curto reinado para Charles 3º na Inglaterra, sugerindo a substituição por um "rei misterioso", potencialmente especulado como Harry, não William, na linha de sucessão. Outra previsão aponta para a morte de um "pontífice muito velho" em 2024, com a eleição de um "romano de boa idade" como novo papa.

No campo geopolítico, Nostradamus menciona um "adversário vermelho" que ficará "pálido de medo", levando alguns a especularem sobre a possibilidade de um conflito naval envolvendo a China, devido à cor da bandeira do país. Além disso, o profeta antecipou o agravamento das questões climáticas, prevendo regiões secas tornando-se ainda mais áridas, grandes inundações e tempestades devastadoras que poderiam resultar em escassez de alimentos. A profecia também menciona uma onda "pestilenta".

Ilustração: stickerama/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

A GERAÇÃO Z NÃO QUER SABER **DE SEXO!**

Nunca vivemos em uma era tão aberta para as relações sexuais, mas os jovens não ligam para isso

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

Texto: Gabrielle Aguiar

Em 2020, o Instituto Karolinska, na Suécia, se uniu a Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, e juntos entrevistaram 9.500 jovens da **Geração Z** - nascidos a partir de 1995 - descobrindo que 30,9% não haviam feito sexo nos doze meses anteriores a entrevista. Mas o que esse "apagão sexual" diz sobre as pessoas dessa geração?

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

UM PARADOXO

É nisso que acredita o sexólogo e co-fundador da *Dona Coelha*, Renan de Paula. "Apesar de estarmos em uma era incrivelmente permissiva em relação ao sexo, com aplicativos de relacionamento e uma maior abertura para diferentes práticas sexuais, os jovens da Geração Z estão, surpreendentemente, tendo menos sexo do que as gerações anteriores", diz.

AS DIVERSAS RAZÕES SÃO...

...de acordo com Renan:

- **Desenvolvimento Psicoemocional:** "Hoje em dia, os jovens estão amadurecendo mais lentamente, tanto emocional quanto fisicamente. Isso pode ser resultado de um fenômeno chamado *overparenting*, onde os pais superprotegem seus filhos. Isso acaba gerando adolescentes que, apesar de desejarem mudar o mundo, muitas vezes carecem de maturidade para lidar com responsabilidades básicas da vida, inclusive relacionamentos afetivos".
- **Mudanças nas Práticas Sexuais:** Há um aumento no sexo oral e na masturbação, considerados alternativas "seguras" ao sexo penetrativo. "Posso dizer que seja uma desinformação, já que as ISTs ainda podem ser transmitidas via sexo oral. Essas outras formas de fazer sexo não são ruins, mas são um tabu, especialmente para as gerações mais velhas, e refletem uma mudança na maneira como o sexo é percebido e praticado".
- **Consumo de pornografia facilitado:** "Nunca o acesso à pornografia foi tão fácil. Desde pessoas completamente desconhecidas até a sua amiga que decidiu abrir um *Onlyfans*. O cérebro que antes funcionava para criar uma fantasia e explorar fetiches, é cada vez menos utilizado, sendo trocado por uma biblioteca audiovisual quase que infinita de tudo o que se pode desejar. Em alguns casos ainda, a prática excessiva de masturbação têm impacto significativo no desejo de se relacionar que pode acabar evitando interações reais".
- **Viciados em dopamina:** "A forma com que temos acesso aos hormônios do prazer é imensamente superior do que das gerações anteriores. É no jogo, rede social - que todos os principais aplicativos contém gatilhos que fazem com que você deseje ficar por mais tempo e se sinta recompensado com isso, como o like. Isso nos torna dependentes e faz com que muitos tenham dificuldades na rejeição ou situações que exigem inteligência emocional, como dentro de um relacionamento afetivo".
- **Condições socioeconômicas e pandemia:** "A instabilidade financeira e as incertezas trazidas pela pandemia da Covid-19 fizeram com que muitos jovens da geração Z priorizasse a estabilidade financeira e profissional em detrimento aos relacionamentos amorosos".

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ISSO É UM PROBLEMA OU UM DESENVOLVIMENTO NATURAL?

Para o sexólogo, é uma questão complexa, mas pode ser vista como uma resposta adaptativa às condições atuais ou como algo preocupante, dependendo de como você olha para a situação.

De todo modo, Renan de Paula faz uma reflexão sobre a mudança nas dinâmicas de relacionamento, citando as ideias de Zygmunt Bauman sobre as **relações líquidas**. Ele ressalta que, embora as transformações sejam marcantes, não há razão para pessimismo, já que com o amadurecimento das tecnologias e da própria geração, novas formas de relacionamento e intimidade continuarão a surgir, e, embora diferentes, não serão necessariamente erradas.

Ilustração: inspiring.team/Shutterstock Images

Ilustração: ClassicVector/Shutterstock Images

FUTURAS GERAÇÕES

A **Geração Alpha** são as crianças nascidas a partir de 2010 e elas podem muito bem seguir um caminho semelhante, influenciadas por tendências socioeconômicas e tecnológicas contínuas. “Mas é importante lembrar que cada geração tem suas peculiaridades, moldadas pelo contexto em que crescem. Assim como existem movimentos de contracultura. Vale ficar atento para entender essas mudanças e apoiar os jovens em suas jornadas de autoconhecimento e bem-estar sexual”, finaliza o sexólogo.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

DEPENDÊNCIA DIGITAL

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

O mundo já colhe os frutos negativos relacionados à transformação tecnológica e do uso constante de aparelhos eletrônicos

Texto: Renan Pereira

Durante a Guerra Fria, as disputas entre as duas principais nações globais, Rússia e Estados Unidos, motivaram o nascimento da internet. Isso ocorreu quando o Departamento de Defesa dos Estados Unidos (ARPA - *Advanced Research Projects Agency*), por medo de espionagem, criou uma ferramenta de compartilhamento de informações. A primeira transmissão ocorreu em 1969 na Universidade de Stanford.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

De lá para cá, muita coisa mudou! A internet se popularizou na década de 1990, e ganhou força no Brasil a partir dos anos 2000, em especial nos primeiros anos do Governo de Luís Inácio Lula da Silva, por meio de políticas públicas que permitiram a democratização do acesso às redes no país.

ERA DOS SMARTPHONES!

Após os computadores terem se tornado comuns ao redor do globo, chegou a vez dos celulares, com aplicativos que vão desde jogos até cuidados com a saúde e vida financeira. No entanto, entre todos esses benefícios, o mundo digital e a cibercultura criaram também um novo tipo de dependência: a digital!

O QUE É ISSO?

Iron Dangoni Filho, neurologista do Instituto de Neurologia de Goiânia, explica que "trata-se de uma necessidade constante de contato e acesso à internet levando a consequências em diversos aspectos da qualidade de vida do indivíduo (área física, sentimental e social) a depender da gravidade. "A dependência em redes sociais é uma realidade e, existe, inclusive, a defesa para inclusão do Transtorno de Dependência em Internet no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM)*", destaca.

COMO O CÉREBRO AGE EM RELAÇÃO A CASOS DE DEPENDÊNCIA?

Há uma desregulamentação em uma parte de nosso cérebro chamado **sistema de recompensa**, que é responsável pela forma como esse órgão processa as informações relacionadas à sensação de prazer. "Quando comemos algo gostoso ou fazemos algo interessante, nosso cérebro libera um neurotransmissor chamado **Dopamina**, que nos leva à sensação de satisfação. O cérebro guiado pelo **Sistema de Recompensa** gosta da sensação e vai querer repeti-la. Cabe ao nosso **córtex pré-frontal** ser um freio e de forma racional avaliar se essa sensação de satisfação deve ser repetida ou não."

Ilustração: Frogella/Shutterstock Images

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

PORÉM...

Segundo o neurologista, em crianças e adolescentes, essa região que freia o sistema de recompensa, o córtex pré-frontal, ainda não é bem formada, resultando em facilidades para a criação da dependência. "Logo, sua capacidade de autocontrole, principalmente quando a busca pelo prazer é limitada, está mais propício à dependência", completa.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS FORMAS DE TRATAMENTO PARA ESSE PROBLEMA?

"Como o cérebro da criança não está pronto para tomar algumas decisões, cabe aos pais limitarem o tempo de tela dos filhos e para que treinem seu sistema de recompensa a saber ter limites. Quando já estamos frente a casos de dependência, deve-se limitar de forma progressiva a exposição à internet e redes sociais. Além disso, as crianças também precisam ter outras atividades recreativas que não a digital, devendo-se estimular atividades físicas; organizar programas com a família e com amigos; mudar hábitos, pois na dependência algumas vezes há o uso digital simplesmente pelo hábito, como ao acordar, ao ir ao banheiro, durante refeições."

Ilustração: Alphavector/Shutterstock Images

TEMPO MÁXIMO PARA USO DAS TELAS

Aline Seemund dos Reis, Psicóloga Clínica, orienta limitar o acesso das crianças à internet a duas horas por dia associado a prática de atividades físicas regulares e sono com tempo e qualidade adequados. Isso está associado a um melhor desenvolvimento cognitivo e menor risco de dependência. De acordo com Iron, estudos indicam que apenas uma em cada 20 crianças atendem a essas três recomendações.

IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

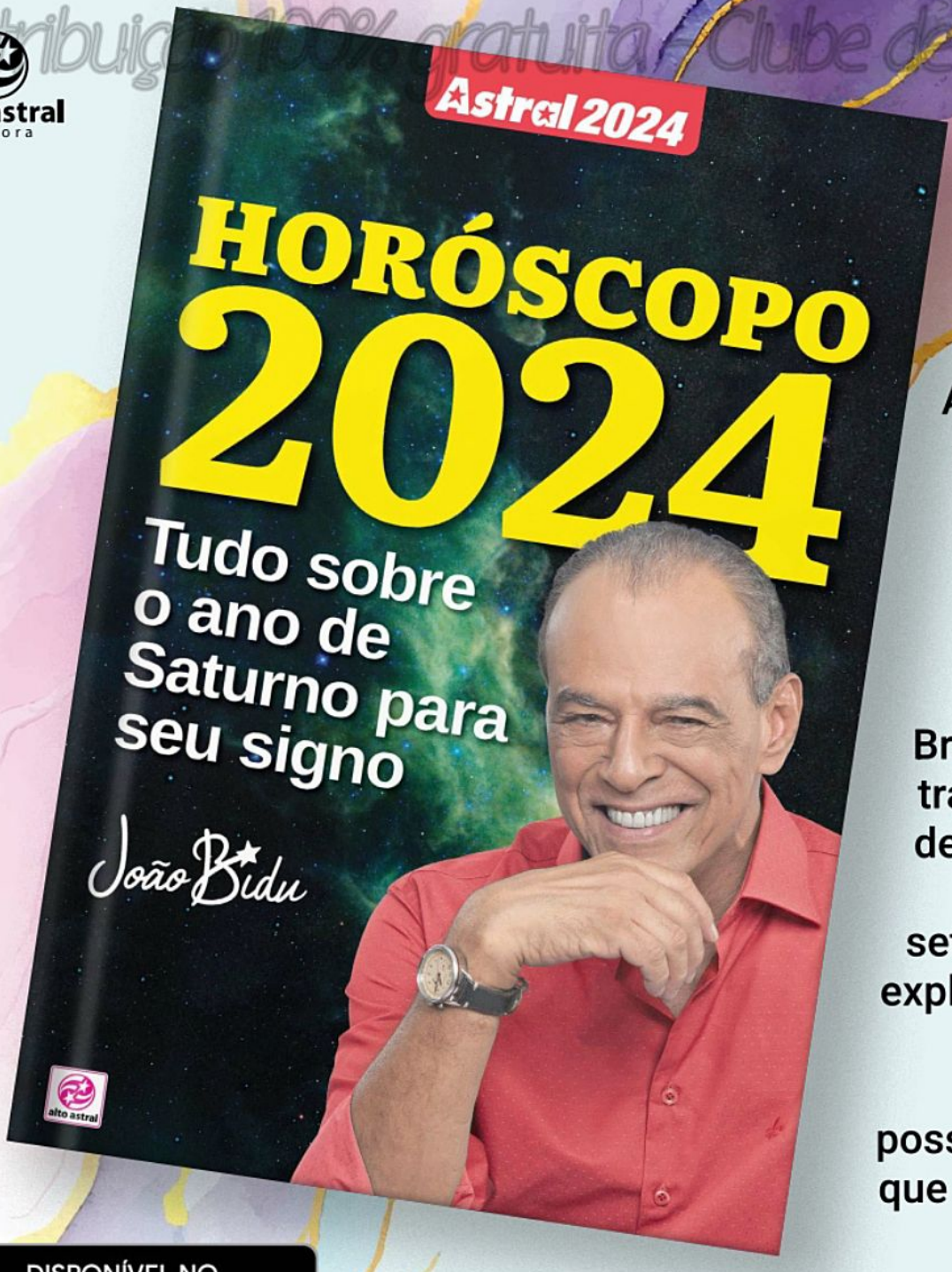
Inúmeros estudos mostram que quanto maior o tempo gasto usando as mídias sociais, maiores são os problemas de saúde mental como:

- **Depressão;**
- **Ansiedade;**
- **Ideação suicida;**
- **Suicídio;**
- **Automutilação.**

Além disso, o neurologista finaliza, afirmando que redes sociais oferecem um terreno fértil para comparação social, "pois possibilita a criação de uma realidade inexistente, levando os indivíduos a sofrerem com autodepreciação, com baixa autoestima e humor mais rebaixado".

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

alto astral
editora



Agora você tem a oportunidade de saber tudo sobre 2024 no e-book Astral 2024. O maior astrólogo do Brasil, João Bidu, traz as previsões de Áries a Peixes para todos os setores da vida. E explica que, sob as influências de Saturno será possível alcançar o que deseja. Não dá para perder!

DISPONÍVEL NO Google Play

Acesse o link:
https://shre.ink/rwVH

APROVEITE
nosso desconto de lançamento!

CUPOM **30% OFF**
YH91HAPJA6HWW

Cupom válido de 01/01/2024 a 31/01/2024

Clique em "Resgatar código"

HORÓSCOPO 2024
Astral 2024: Horóscopo 2024
É preciso adicionar uma forma de pagamento à Conta do Google para concluir a compra. Suas informações de pagamento só ficam visíveis ao Google.
Adicionar cartão de crédito
Adicionar PicPay
Adicionar Mercado Pago
Resgatar código
Google Play
Cancelar

Insira o cupom de desconto

Resgatar código
YH91HAPJA6HWW
Ao clicar em "Resgatar", você concorda com os Termos e Condições de vales-presente e códigos promocionais, quando aplicáveis.
Cancelar
Resgatar